فعالية برنامج إرشادي يستند إلى إستراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية

إعداد

د. أحمد عبدالحليم عربيات

محاضر متفرغ بقسم الإرشاد والتربية الخاصة

كلية العلوم التربوية – جامعة مؤتة

فعالية برنامج إرشادي يستند إلى إستراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية

إعـداد

د. أحمد عبدالحليم عربيات

ملخص البحث

استهدفت هذه الدراسة التعرف على فعالية برنامج توجيه وإرشاد جمعي قائم على استراتيجية حل المشكلات في تخفيف الضغوط النفسية التي يعاني منها طلاب المدرسة في مستوى الصف الأول الثانوي.

تألفت عينة الدراسة من (٤١٥) طالباً موزعين على عشرة شعب من شعب الصف الأول الثانوي تم اختيارها عشوائياً من خمس مدارس للذكور اختيرت بشكل قصدي من بين مدارس الذكور في مدينة السلط، بحيث اختيرت شعبتان من كل مدرسة ، ثم وزعتا عشوائياً إلى ضابطة وتجريبية.

طُبق على جميع أفراد الدراسة مقياس الضغوط النفسية المُعد لأغراض هذه الدراسة (قياس قبلي) ، ثم طبق برنامج التوجيه والإرشاد الجمعي حول التدريب على استراتيجية حل المشكلات على أفراد المجموعة التجريبية في كل مدرسة . وبعد الإنتهاء من البرنامج، أُعيد تطبيق المقياس مرة أخرى على جميع أفراد الدراسة (قياس بعدي) . ولتحقيق أغراض الدراسة تمَّ استخدام المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمعرفة ما إذا كان هناك فروق بين متوسطات المجموعة الضابطة والتجريبية قبل تطبيق البرنامج وبعد تطبيقه. أظهرت النتائج أن هناك فروقاً لصالح المجموعة التجريبية أي أن هناك أثر للبرنامج . ثم استخدم تحليل التغاير (ANCOVA) لمعرفة ما إذا كان هناك فروق في التغاير ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والقياس البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في كل مدرسة من المدارس الخمس . فأشارت النتائج إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة على مقياس الضغوط النفسية في جميع المدارس .

Effectiveness of a counseling Program Based on Problem-Solution in Lessening Psychological Pressure on Secondary School Students

Dr. Ahmed A. Arabiyyat

Abstract

This study aims to present a collective counseling program based on problem–solution strategy in order to lessen psychological pressures on first secondary students. The sample study consists of (514) students selected randomly from ten sections of First Secondary Class at deliberately five male schools in Salt City. Two sections are selected from every school distributed at random into control group and experimental group.

A psychological pressure scale made for the purpose of this study, (Before–Scale), is applied. Then collective counseling and consulting program regarding training on the problem–solution strategy is also applied to the experimental group at every school. After the application of the program, it is reapplied to all study sample (After–Scale). In order to achieve the objectives of this study, mean and standard deviation are used before and after the application of the program. The results reveal that there is an impact of this program and there are differences for the benefit of the experimental group. Then ANCOVA is used to know if there are differences showing statistical significance between before–scale and after–scale for the experimental group and control group in every school of the five different schools chosen. The result show that there are no significant standard differences between the two groups, the control group and the experimental one according to the psychological pressure scale at all schools.

مقدمـــــة:

تُعد المرحلة الثانوية مرحلة تعليمية مهمة؛ لأنها تترك أثارها على مستقبل الطالب دراسياً ومهنياً، بالإضافة إلى أن المدرسة تُعد من أهم المؤسسات المسؤولة عن إعداد الطلبة لحياة أسرية واجتماعية تحقق له التكيف والصحة النفسية (الرحيم، ١٩٩٦، ص٥). فضلاً على أن مرحلة التعليم الثانوي تقابل أهم مرحلة عمرية وهي مرحلة المراهقة التي تُعد الأشد إرهاقاً للفرد، ففيها تظهر أزمات المراهقة نتيجة للتغيرات المتسارعة والمتلاحقة والمتعددة (جسمية، واجتماعية، وعقلية). التي تؤثر على سلوكه وقيمه واتجاهاته ، وتضاعف من حدة الضغوط النفسية التي يتعرض لها (الغندور، وإيمان ، ١٩٩٩، ص٦٦).

وتُعد مرحلة المراهقة مرحلة الأحداث الضاغطة؛ لأنها تمتاز بتغيرات متعددة مما دفع كثير من الباحثين إلى وصفها بأنها : مرحلة الضغوط النفسية، وأكد (فرويد) أنها مرحلة عواصف وضغوط نفسية، في حين ترى (آنا فرويد) أن الإخلال بحالة التوازن أثناء مرحلة المراهقة تعُد حالة مرضية، أما (إيرك ايركسون)، فيرى أن المراهقين يمرون بأزمة من نوع خاص وهي أزمة الهوية، وأن معظم الضغوط النفسية لدى المراهقين ترجع إلى ما يتعرضون له من أحداث ضاغطة في حياتهم اليومية، فضلاً عن عدم قدرتهم على إحداث التوازن بين متطلبات هذه المرحلة.

إن تعرض المراهقين للضغوط النفسية بصورة مستمرة ، وعدم قدرتهم على مقاومتها يؤدي إلى بعض الاضطرابات المعرفية، مما قد يؤدي إلى التشوه المعرفي في تقييم نفسه والآخرين مما يجعله أكثر عرضه للاصابة في الاضطرابات النفسية (حسين ونادر، ١٩٩٩، ص١٦٠).

يتضح لنا مما سبق أن مرحلة التعليم الثانوي هي مرحلة تغيرات متعددة، ينجم عنها الكثير من الضغوط والأزمات النفسية التي يصعب على المراهق التعامل معها، وإن تركه لوحده قد يكون فريسة سهلة للإصابة بالاضطرابات النفسية مما

يستدعي المدرسين والمرشدين والآباء أن يعملوا على مساعدة هؤلاء الطلبة في التعامل مع مشكلاتهم بطرق فعالة ومنتجة.

وقد أشارت نتائج العديد من الدراسات أن طلاب المرحلة الثانوية يعانون من ضغوط نفسية متعددة منها قلق المستقبل والبدائل المتاحة (جبريل، ١٩٩٣، ص١٤٧٢).

وهناك دراسات ترى أن الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلاب المرحلة الثانوية هي بسبب الامتحانات والمظهر الشخصي ومشاكل النمو (الدالاني وآخرون، ١٩٩٨، ص١٨٦).

وتقسم الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية إلى : ضغوط نفسية، ودراسية، واقتصادية، وصحية، وأسرية، واجتماعية، والتفكير بالمستقبل كما جاء في الكثير من الدراسات كدراسة Mienka (1990)، وكنعان والمجيدل (١٩٩٨)، ولطفي (١٩٩٥)، وعلي (١٩٩٤). (علي، ٢٠٠٠، ص١٤).

وتتعدد مصادر الضغط النفسي لدى طلاب المرحلة الثانوية، فقد تكون الأسرة أو المدرسة أو الفصل الدراسي أو المجتمع أو الخوف من المستقبل أو صعوبة الاتصال بالآخرين أو الخوف من عدم القبول في الجامعة (حسن، ١٩٩٨، ص١٩).

يفتقر الكثير من الطلاب في المرحلة الثانوية إلى الخبرة والتجربة في مواجهة الأحداث الضاغطة وفي التخطيط للمستقبل ، مما يجعل الحاجة ماسة إلى البرنامج الإرشادي الوقائي الذي يُسهم في التخفيف من الانفعالات غير التكيفية التي يعانون منها. وتُسهم برامج الإرشاد الجمعي في تحسين مستوى الصحة الانفعالية والتكيف مع الحياة بشكل عام . وعلى اعتبار أن هذه البرامج تُعد وسيلة فعَّالة في خلق جماعة يسودها جو من الألفة والمحبة والاحترام، فضلاً عن قدرتها في مساعدة الجماعة الإرشادية على التخلص مما يواجهها من أزمات ومشاكل في جوانب الحياة

التي أعدت لها تلك البرامج الإرشادية . وقد ثبت بالتجربة أنه من خلال سلسلة من الجلسات الإرشادية المنظمة القائمة على الخبرة والتفاعل يمكن تعلم الطلاب المبادئ العامة للصحة النفسية والانفعالية . وأسلوب حل المشكلات وتدريبهم على تطبيقها على أنفسهم (Normane & Borgen, 1995, p. 3)

يقصد باستراتيجية حل المشكلات، قدرة الفرد على اشتقاق نتائج من مقدمات مُعطاة ، وهي نوع من الأداء يتقدم فيه الفرد من الحقائق المعروفة للوصول إلى الحقائق المجهولة التي يود اكتشافها، وذلك عن طريق فهم وإدراك الأسباب والعوامل المتداخلة في المشكلات التي يقوم بحلها (العدل، ١٩٩٥، ص١٧٠). في حين يرى الحارث أنها نشاط حيوي يقوم به الإنسان ويمارسه على مستويات متنوعة من التعقيد كلما كُلف بأداء واجب أو طلب منه أن يتخذ قراراً في موضوع ما (الحارث، ١٩٩٩، ص١٣٠).

ومع تطور البحث في مجال حل المشكلات أمكن إعداد هذه الاستراتيجية لمواجهة أحداث الحياة الضاغطة على هدى من فكرة لحل المشكلات، واحتلت هذه الاستراتيجية أهمية خاصة لدى المهتمين بالإرشاد والعلاج النفسي؛ وذلك لأنها تساعد على حل المشكلات الآنية لدى الفرد، وتزودهم بمهارات ليتمكنوا من تطبيقها على مختلف المشاكل (الشناوي، ١٩٩٥، ص٣٢٣).

هناك العديد من نماذج حل المشكلات وهذا يُعد مؤشراً على اهتمام العلماء بهذه الاستراتيجية لما لها من أهمية خاصة في مواجهة المشكلات التي يعاني منها الأفراد وبالرغم من تعدد هذه النماذج ، إلا أنها اتفقت على الخطوات الآتية:

- تعريف المشكلة وتحديدها بشكل دقيق.
- جمع المعلومات.
- اشتقاق البدائل وتقييمها.
- اختيار الحل الأمثل وتدريب الفرد على تطبيقه.

- تقييم النتائج.
- إعادة العملية عند الضرورة.

ويمكن القول أن عالمنا مليء بالأحداث الضاغطة ، فإنه يجب على الإنسان أن يبذل كل ما في وسعه لتجنب الأحداث الضاغطة ، وإن كل إنسان يمتلك استراتيجيات معينة لمواجهة الأحداث الضاغطة . وكلما تعرف على استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وتعددت يلاحظ أنها تُجمع على أهمية البناء المعرفي وعلى دور العمليات المعرفية في مواجهة الضغوط النفسية . إنَّ هناك اتجاهاً قوياً يؤكد على دور العمليات المعرفية في مواجهة الضغوط النفسية، ويؤكد (Bolles) أن هناك حركة واسعة نحو تبني الموقف الذي يقرر أن العمليات المعرفية تتدخل بين التفاعلات التوافقية للفرد وبين البيئة ، فضلاً عن وجود كم هائل من البحوث التي أكدت على دور المعرفة في تخفيف الضغوط النفسية.

كما أكد (Bill) بل أن العمليات المعرفية تشمل كل الأساليب التي تخفف من الألم والضغط النفسي، وأن الخطورة الحقيقية هي كنتيجة لإدراك الفرد للحدث الضاغط وليس الحدث نفسه (باسترون، ١٩٩٠).

وأشار آتواتر (Atwater) أن العمليات المعرفية تجعل الفرد يعيد بناء الأهداف الضاغطة على أساس أنها قابلة للحل وأن بمقدوره ذلك (Atwater, 1990, p. 10).

أما تايلور (Tylor) وزملاؤه فيرون أن العمليات المعرفية تُمكن الأفراد من المواجهة وهي:

- عند مقارنة الأفراد لأنفسهم مع الآخرين فإنهم يكونوا أقل خطأ منهم.
- خلق مواقف افتراضية تكون أكثر ضغطاً من الموقف الذي يمرون به.
- بناء فوائد وخبرات من المواقف المأساوية.

(Compas, et al, 1991, p.p 405–408).

مشكلة الدراسة وأهميتها:

يشهد عالم اليوم ثورة علمية وتكنولوجية متسارعة انعكست أثارها على العديد من جوانب الحياة، وقد وصف الكثير من الباحثين عصرنا الحالي بأنه عصر يتسم بالضغوط النفسية لكثرة المصادر الضاغطة.

وتشير الإحصاءات الحديثة إلى أن ٨٠٪ من أمراض العصر مثل: النوبات القلبية، والقرح المعدية، وضغط الدم، والكآبة، والتفكير بالانتحار بدايتها الضغوط النفسية . وترى سيلي (Seeley, 1980) أن الشخص الذي يتعرض في حياته لعدد من الضغوط النفسية ، فإنه يقدم استجابة لهذه الضغوط لا تعتمد على طبيعة الحدث الضاغط، وإنما هي ذات نمط عام من ردود الفعل الدفاعية التي تعتمد على وقاية الكائن الحي والمحافظة على وحدته. إن ردود الفعل تزداد مع التعرض المستمر أو المتكرر للحدث الضاغط، حيث حدددت سيلي (Seeley) ثلاث مراحل لمواجهة الضغوط النفسية هي:

- التنبيه Alarm stage: تبدأ بمجرد إدراك الفرد وجود مصدر ضغط سواء أكان نفسياً أم اجتماعياً، وهنا يظهر الجسم تغييرات واستجابات عديدة.
- المقاومة Resistance stage : يفرز الجسم هرمونات تساعده على المقاومة.
- الإنهاك Exhaustion Stage: مع استمرار تعرض الفرد للحدث الضاغط الذي حاول الفرد التكيف معه، فإن الطاقة اللازمة للتكيف قد تنهك ويحدث انهيار للجسم ، وهذا ما يسمى بأمراض التكيف ويعد المرض ثمناً للدفاع ضد الأحداث الضاغطة. (Atwated, 1990; pp. 109–116).

كما أشارت نتائج دراسة أورفاشيل وآخرون (Orvaschel et al., 1995, p. 1525) إن نسبة ٥ر٦٤٪ من المراهقين الذين شخصوا باعتبارهم يعانون من التوتر

طوروا فيما بعد أعراض اكتئابية . كما وجد لونسون وآخرون (Lwinsohn et al., 1995, p. 1221) . إن إصابة المراهقين بأي من إضطرابات التوتر في أي وقت من الأوقات تزيد من احتمال الإصابة بنوبة اكتئاب شديد خلال الخمس سنوات اللاحقة بدرجة ملحوظة.

وتزداد هذه المشكلة في الوطن العربي ؛ لأن الخدمات النفسية مازالت تقدم فيه على استحياء ، وقد تكون طوعية وغير مدعومة ، مما أوجد قناعة لدى الكثير من أن الخدمات النفسية هي نوع من الترف، وأنها لا تشكل حاجة أساسية لدى المواطن العربي . (إبراهيم ، ١٩٩٤، ص٤٠).

ولكون شريحة الطلبة واعية ، فهم أكثر إحساساً بالضغوط الناجمة عن تلك الصعوبات، وربما تزداد تلك الضغوط لدى طلاب المرحلة الثانوية ؛ لأنهم يمرون بمرحلة عمرية حرجة هي مرحلة المراهقة التي وصفها الباحثين بأنها مرحلة الضغوط النفسية (حمدي وصابر، ١٩٩٨، ص٧٧).

إن طلاب المرحلة الثانوية في الأردن يواجهون ضغوطاً نفسية عديدة قد تكون ناجمة عن صعوبة في توفير المتطلبات الدراسية، والخوف من المستقبل، وصعوبة الاتصال بالآخرين، ومطالبة أسرهم لهم بتحقيق درجة نجاح مناسبة تؤهلهم الدخول في الجامعات، وازدحام الفصول الدراسية، والمظهر الشخصي، ومشاكل النمو . والوضع الاقتصادي، والانتقال من مدرسة إلى أخرى ومن فصل دراسي إلى آخر ، كما أكدته بعض الدراسات كدراسة (علي، ١٩٩٤، ص٤٩)، (الدالاني وآخرون، ١٩٩٨، ص١٨٦)، (حسن، ١٩٩٨، ص١٩).

إن إستمرار الأحداث الضاغطة يؤدي إلى سوء التكيف والذي قد ينجم عنه انقطاع الطالب عن الدراسة، أو التسرب من المدرسة، أو الرسوب في صفه ، وهذا يمثل إهداراً تربوياً ينتج عنه مشكلات اقتصادية واجتماعية . وتأتي هنا أهمية

البرامج الإرشادية في تخفيف الضغوط التي تُسهم في تنمية قدراتهم على التكيف وعلى مواجهة الضغوط التي يتعرض لها بالحياة.

إن مهارة استراتيجية حل المشكلات تساعد في التعامل مع الضغوطات النفسية وتسهم في تنمية الفرد إيجابياً في تفاعله مع الآخرين ، فقد جاءت هذه الدراسة مستهدفة استخدام استراتيجية حل المشكلات لتزويد الطلاب بالمعرفة اللازمة لتساعدهم في التخفيف من الضغوطات النفسية ، وحتى يتم تطبيقها في المدارس من قبل المرشدين التربويين.

فرضيات الدراسة:

تحاول الدراسة الحالية التحقق من صحة الفرضية.

- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية ومتوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي على مقياس الضغط النفسي.

تعريف المصطلحات:

- استراتيجية حل المشكلات.
- الضغط النفسي.

❖ استراتيجية حل المشكلات:

نقصد باستراتيجية حل المشكلات أنها: "العملية الواعية التي تجعل الموقف الحالي قريباً من الموقف المرغوب فيه (جليمران، ١٩٩٥، ص٤٨).

كما عرفها (عسكر) بأنها: "إجراءات منظمة يتمكن الفرد من خلالها حل المشكلة التي تواجهه، بدءاً وانتهاء باختيار البديل الأفضل لحلها". (عسكر، ٢٠٠٠، ص١٧٠).

وتعرف إجرائياً: "قدرة الفرد على اشتقاق نتائج من مقدمات معطاة له".

- **الضغط النفسي:**

"تأثير داخلي يخلق حالة من عدم التوازن النفسي أو الجسمي داخل الفرد وينجم عن عوامل تنشأ من البيئة المحيطة: مثل القلق والغضب والشعور بالاكتئاب، سواء كانت هذه البيئة عائلية أو اجتماعية أو دراسية أو عمل، والأفكار السلبية التي توجد لدى الفرد عند تعرضه لأي أمر من الأمور المثيرة للضغط والاستجابة البدنية الصادرة من الفرد حيال ما يواجهه من مثيرات ضاغطة (أبو غزالة، ١٩٩٩، ص١٢٥).

وتعرفه الجمعية الأمريكية للطب النفسي بأنه : " أي حرمان يثقل كاهل الفرد نتيجة لمروره بخبرة غير مريحة كالمرض المزمن وفقدان المهنة والصراع الزواجي (علي، ٢٠٠٠، ص١٠).

ويعرف إجرائياً بأنه: "الدرجة التي يحصل عليها الطالب من خلال استجاباته على فقرات مقياس الضغوط النفسية المعد لأغراض البحث الحالي".

الدراسات السابقة:

قام معلوف وآخرون (Malouff et al., 1988) بتقييم فعالية برنامج قائم على العلاج العقلاني العاطفي ، وبرنامج آخر للتدريب على حل المشكلات في معالجة حالة القلق وعدم الارتياح ، حيث تضمن كل برنامج أربع جلسات مدة كل منها (٩٠) دقيقة . قُسمت العينة إلى ثلاث مجموعات : ضابطة ، وأخرى تتلقى العلاج العقلي العاطفي، وثالثة تتلقى تدريباً على حل المشكلات ، وقد وجد الباحثون أن كلا الأسلوبين كان فعالاً.

أجرى كومار (Kurmar, 1990) دراسة استهدفت التعرف على الأحداث

الضاغطة وأساليب التعامل معها لدى الطلبة الهنود، حيث تألفت عينة الدراسة من (٣٦٠) طالباً وطالبة ، وأشارت نتائج الدراسة إلى أن الطلبة يواجهون ضغوطاً نفسية متعددة (شخصية، ومالية، واجتماعية، وأسرية) ، ويستخدم الطلبة أسلوب حل المشكلة والتقييم المعرفي لمواجهة الضغوط النفسية).

وأجرت الزواوي (١٩٩٢) دراسة استهدفت : التعرف على أثر برنامج للتدريب على حل المشكلات في خفض التوتر وزيادة مهارات حل المشكلات، تألفت عينة الدراسة من (٦٣) طالبة ممن حصلن على أعلى الدرجات في قائمة التوتر النفسي، ومن طالبات الصف العاشر في مدرستين ثانويتين في الأردن – عمان . وقسمت العينة إلى مجموعتين تجريبيتين وأخرى ضابطة ، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعة التجريبية والضابطة ولصالح التجريبية.

وفي دراسة أجرتها درويش (١٩٩٣) استهدفت الدراسة التعرف إلى الاستراتيجيات التي يستخدمها الطلبة في المرحلة الثانوية بعمان (الأردن) . للتوافق مع الضغوط النفسية والفروق بين الجنسين في استخدامها، حيث تألفت عينة الدراسة من (١٠٩٤) طالباً وطالبة ، واستخدمت الدراسة لتحقيق أهدافها مقياس استراتيجية مواجهة الضغوط النفسية . وتوصلت الدراسة إلى أن الطلبة يستخدمون استراتيجيات الطرق المعرفية والانعزال والاسترخاء والبحث عن الدعم الاجتماعي والتعبير عن المشاعر.

وفي دراسة دحادحة (١٩٩٥) التي استهدفت استكشاف مدى فاعلية برنامج إرشادي جماعي في حل المشكلات وبرنامج جمعي في الاسترخاء العضلي على ضبط التوتر. تألفت عينة الدراسة من (٣٠) طالباً من الذين يعانون من التوتر النفسي من طلبة الصفين السابع والثامن الأساسي في محافظة إربد – عمان . وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين

والمجموعة الضابطة لصالح المجموعتين التجريبيتين ، وإلى عدم وجود فروق ذات دلالة بين المجموعتين التجريبيتين ، بما يدل على فعالية البرنامجين.

وأجرى بوكر (Bowker, 1996) دراسته التي استهدفت تقييم أنموذج الضغوط والتأقلم مع الضغط لدى المراهقين، وتوصلت الدراسة إلى أن المراهقين الأكثر عدوانية كانوا أكثر سيطرة على مشاكل الزملاء في الحياة اليومية وأنهم استخدموا استراتيجية حل المشكلات وكانوا أكثر سلبية تجاه الاستراتيجيات الأخرى، وكانوا أقل عاطفية.

وأجرى حداد وباسم (١٩٩٨) دراسة استهدفت استكشاف مدى فاعلية برنامج إرشادي جماعي في حل المشكلات وبرنامج إرشاد جمعي في الاسترخاء العضلي على ضبط التوتر النفسي . تألفت عينة الدراسة من (٣٠) طالباً من الذين يعانون من التوتر النفسي ، وقسموا إلى ثلاث مجموعات : تجريبية أولى، تلقى أفرادها التدريب على حل المشكلات، وتجريبية ثانية تلقوا تدريباً على الاسترخاء العضلي، والمجموعة الثالثة الضابطة . وتوصلت الدراسة إلى وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة ولصالح المجموعتين التجريبيتين وإلى عدم وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية ، مما يدل على انخفاض مستوى التوتر النفسي.

وفي دراسة عوض (٢٠٠٠)، والتي استهدفت التعرف على فعّالية العلاج السلوكي المعرفي في تخفيف الضغوط النفسية لدى المراهقين في جمهورية مصر العربية، تألفت الدراسة من (٤٠) طالباً وطالبة من مرتفعي الضغوط النفسية وقسموا إلى ثلاث مجموعات : مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة، وتوصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الرتب للمجموعتين الضابطة

والتجريبية في مقياس الضغوط النفسية، في القياس البُعدي لصالح المجموعة التجريبية ، وإلى وجود فروق دالة إحصائياً بين متوسطات الرتب لدرجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياس البُعدي الأول والقياس البعدي الثاني ، مما يعني فعالية العلاج السلوكي المعرفي في تخفيف الضغوط النفسية.

مناقشة الدراسات السابقة:

لمعرفة علاقة الدراسة الحالية بالدراسات السابقة سيتم تحليل هذه الدراسات وفق المتغيرات الآتية:

- الأهداف.
- العينة.
- الأداة.
- النتائج.

أولاً: الأهداف:

تعددت أهداف الدراسات السابقة، ويمكن حصرها في:

١. التعرف على أحداث الحياة الضاغطة.
٢. التعرف على اساليب التعامل معها.
٣. مدى فعالية العلاج السلوكي المعرفي في تخفيف الضغوط النفسية.
٤. أثر برنامج للتدريب على حل المشكلات في خفض التوتر.

ثانياً: العينة:

أ- الدراسات التي تناولت أساليب مواجهة الضغوط تراوحت عينتها بين (٣٦٠-١٠٩٤).

ب- الدراسات التي تناولت فعالية الإرشاد تراوحت عينتها بين (٣٠–٦٣).

ثالثاً: أداة البحث:

تنوعت الأداة المستخدمة في الكشف عن الضغوط النفسية، وأساليب التعامل معها، فقد استخدم (مقياس الضغوط النفسية ، ومقياس التعامل مع الضغوط، ومقياس القدرة على حل المشكلات).

كما تم استخدام عدد من الاستراتيجيات لمواجهة الضغوط النفسية، فقد تم استخدام (استراتيجية حل المشكلات، وإعادة البناء المعرفي، والعلاج المعرفي السلوكي، والاسترخاء.

وبهذا فإن الأدوات التي استخدمت في الدراسات السابقة قد أفادت الدراسة الحالية في قياس الضغط النفسي وبناء البرنامج الإرشادي.

النتائـــــج:

اختلفت نتائج الدراسات السابقة باختلاف أهدافها والعينة التي تناولتها، ويمكن إيجاز أهم النتائج بالآتي:

- الطلبة يعانون من ضغوط نفسية.
- الطلبة يستخدمون استراتيجيات متعددة في مواجهة الضغوط النفسية.
- للإرشاد النفسي دور مهم في مواجهة الضغوط النفسية.

أما الدراسة الحالية فتمتاز عن الدراسات السابقة بـ:

١- التعرف على الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

٢- التعرف على فاعلية برنامج إرشادي في التخفيف من الضغوط النفسية باستخدام استراتيجية حل المشكلات.

٣- بلغت عينة الدراسة الحالية (٤١٥) طالباً من طلاب الصف الأول الثانوي موزعين

على النحو الآتي:

- ❖ مجموعة تجريبية (٢٠٩).
- ❖ مجموعة ضابطة (٢٠٦).

١. الدراسات السابقة ركزت على المقارنة بين متغيرات : الجنس، والعمر، والتوافق، والمدرسة، بالإضافة إلى المقارنة بين استراتيجيتين، بينما الدراسة الحالية سوف تدرس فاعلية برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجية حل المشكلات لتخفيف من الضغوط النفسية لدى طلاب المرحلة الثانوية.

الطريقة والإجراءات:

مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من (٥) مدارس للذكور في مديرية التربية والتعليم قصبة / السلط ، تم اختيارها بشكل قصدي ممن تتوفر لديهم أكثر من شعبة للصف الأول الثانوي، وأن يتوفر مرشد تربوي فيها راغب بالتدريب والمشاركة في تنفيذ البرنامج الإرشادي المعدّ لهذه الدراسة وتحت إشراف الباحث.

أما عينة الدراسة فقد تشكلت من عشرة شعب صفية من شعب الصف الأول الثانوي تم اختيارها من مدارس مجتمع الدراسة، حيث اختيرت شعبتان من كل مدرسة بطريقة عشوائية . ثم قسمت الشعبتان عشوائياً بحيث اعتبرت إحداهما ضابطة والأخرى تجريبية . ويظهر الجدول رقم (١) عدد الطلاب في كل شعبة من الشعب العشرة التي شملتها الدراسة.

جدول رقم (١)

توزيع أفراد العينة حسب المجموعة والمدرسة

المدرسة	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية
السلط الثانوية للبنين	٣٩	٣٩
الفحيص الثانوية للبنين	٣٨	٤٠
السيفية الثانوية للبنين	٣٩	٤٥
الصبيحي الثانوية للبنين	٤٢	٤٣
ماحص الثانوية للبنين	٤٠	٤٢
المجموع	٢٠٦	٢٠٩

أدوات الدراسة:

١- مقياس الضغط النفسي:

استخدمت قائمة الضغط النفسي التي طورها (عربيات، ١٩٩٤) وتتألف القائمة من ٣٦ فقرة موزعة على خمسة مجالات هي: الأسري، والاجتماعي، والاقتصادي، والصحي . وتتمتع القائمة الأصلية بمستوى جيد من الصدق والثبات، وللتأكد من صدق القائمة وملاءمتها لهدف الدراسة الحالية، تم اللجوء إلى الصدق المنطقي وما يعرف بصدق المحتوى ، وذلك بعرض القائمة على (١٠) محكمين من ذوي الاختصاص بهدف التأكد من مناسبة المقياس لهذه الدراسة وسلامة الصياغة اللغوية للفقرات ، وبلغت نسبة الاتفاق بين المحكمين على عبارات المقياس ٨٠٪ وهو ما يشير إلى أن القائمة تتمتع بصدق مقبول (عودة، ١٩٩٨، ص٣٨٣) . وبالإضافة على الصدق المنطقي قام الباحث الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجات مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس . وذلك كما يبين الجدول رقم (٢).

جدول رقم (٢)

معاملات الارتباط بين المجالات الفرعية للمقياس والدرجة الكلية

المجال	معامل الارتباط
الأسري	٠,٨٥
الاجتماعي	٠,٨٤
الدراسي	٠,٧٢
الاقتصادي	٠,٥٩
الصحي	٠,٦٩

يتضح من الجدول رقم (٢) أن معاملات الإرتباط بين المجالات الفرعية للمقياس والدرجة الكلية كانت مقبولة.

وبهدف التأكد من ثبات المقياس، تمَّ حساب ثبات المقياس عن طريق استخراج معاملات الاتساق الداخلي بمعادلة كرونباخ الفا لكل مجال من مجالات المقياس على حدة ، بالإضافة إلى الثبات الكلي للمقياس ككل، كما في الجدول رقم (٣).

جدول رقم (٣)

قيم الاتساق الداخلي للمقياس محسوبة بمعامل كرونباخ الفا

المجال	الثبات
الأسري	٠,٨٦
الاجتماعي	٠,٨٨
الدراسي	٠,٨٤
الاقتصادي	٠,٧٧
الصحي	٠,٨٢
الكلي	٠,٨٥

يتضح من الجدول رقم (٣) أن معاملات الثبات لمجالات المقياس كلها مرتفعة بالإضافة على الثبات الكلي ، وهي مقبولة (عودة، ١٩٩٨، ص٣٥٤).

تصحيح المقياس:

تمت الإشارة سابقاً على أن المقياس الحالي يتكون من (٣٦) فقرة تتعلق بقياس الضغوط النفسية، ضمن خمسة مجالات هي: الأسري، والاجتماعي، والدراسي، والاقتصادي، والصحي . وتم تصحيح الإجابات في هذه الصورة استناداً إلى ميزان خماسي يجمع الدرجات على الشكل التالي:

لا اشعر بالضيق	درجة واحدة	(١)
أشعر بالقلق قليلاً	درجتان	(٢)
أشعر بالضيق بشكل متوسط	ثلاث درجات	(٣)
أشعر بالضيق بشكل كبير	أربع درجات	(٤)
أتضايق جداً	خمس درجات	(٥)

وثبت المقياس بصورته النهائية كما هو في ملحق رقم (١).

٢- برنامج التدريب على استراتيجية حل المشكلات:

لكي تحقق برامج الإرشاد الأهداف المرجوة منها فإنه يجب ان تبنى وفق فلسفة عامة للبرنامج، وأن تحدد العينة التي سيطبق عليها البرنامج الإرشادي، فضلاً عن الفريق الإرشادي الذي سيقوم بتطبيق البرنامج الإرشادي، وهناك العديد من النماذج ولكن اعتمد الباحث في بناء البرنامج الإرشادي على أنموذج (Borders & Sander, 1992) والذي يشمل:

١. تقدير وتحديد احتياجات الطلبة.
٢. كتابة وإعداد أهداف البرنامج وغاياته.

٣. تحديد الأولويات.

٤. أختيار النشاطات التي يوقم عليها البرنامج الإرشادي.

٥. تقييم وتقدير كفاءة البرنامج الإرشادي.

(Borders & Sander, 1992. p.p 487–492)

ويُعد هذا الانموذج شاملاً لمضامين العملية الإرشادية التي تستلزم القيام بعدد من الخطوات تهدف لمعالجة الضغوط النفسية، ولقد استلزم هدف البحث أن يكون البرنامج الإرشادي مكوناً من استراتيجية حل الكشلات. وفيما يلي وصف للاستراتيجية وطريقة اعدادها:

١. تحديد حاجات الطلبة: تم تحديد حاجات الطلبة من خلال استبيان استطلاعي لمعرفة حاجات الطلبة.

٢. صياغة الأهداف من البرنامج الإرشادي: استهدف البرنامج تخفيف الضغوط النفسية التي يعاني منها طلبة المرحلة الثانوية، ولتحقيق ذلك تم تحديد أهداف كل جلسة ارشادية.

٣. تحديد الأولويات: رتبت الضغوط النفسية حسب اهميتها وأولوياتها بحسب نتائج الاستبانة التي وزعت على الطلبة.

٤. اختيار وتنفيذ البرنامج : تم تطبيق أسلوب الإرشاد الجمعي باستخدام استراتيجية حل المشكلات، وقد استخدم بهذا البرنامج عدد من النشاطات (المحاضرة، والمناقشة، وعرض الأفلام، ولعب الدور، والتعزيز الاجتماعي، والنشرات الإرشادية، والتغذية الراجعة).

٥. تقييم وتقدير كفاءة البرنامج الإرشادي: أن البرنامج الإرشادي بحاجة إلى عملية تقييم مستمر ودائم للتأكد من مدى فاعليتها، ولتحقيق ذلك تم توجيه مجموعة

من الأسئلة لأفراد العينة بهدف التأكد من فاعلية البرنامج في تحقيق أهدافه.

وللتأكد من صدق البرنامج فقد تم عرضه على عدد من المختصين في مجال الإرشاد النفسي لمعرفة مدى مناسبة البرنامج من حيث الأهداف ، والأنشطة، والزمن الذي نحتاجه لتحقيق أهداف البرنامج، وأية تعديلات أخرى، فقد تم الأخذ بكل الملاحظات الجوهرية التي وردت من المحكمين.

تكوَّن البرنامج من (٧) جلسات إرشادية بواقع جلسة كل أسبوع ، وبمدة زمنية بلغت سبعة أسابيع ، واستغرقت كل جلسة إرشادية بين (٤٠–٥٠) دقيقة، أي بواقع حصة صفية للجلسة الواحدة . وفيما يلي وصف للجلسات:

الجلسة الأولى:

عنوانها: الضغوط النفسية (تعريفها، مصادرها، آثارها، خطوات حل المشكلات).

❖ يبدأ المرشد بالترحيب بأفراد المجموعة ويشكرهم على حضورهم، ويناقش أفراد المجموعة في حقيقة الحياة الإنسانية، حيث إنها لا تسير على وتيرة واحدة، كما أنها لا تخلو من المشاكل والمنغصات وأنه لا ينجوا منها أحد، ويطلب المرشد من أفراد المجموعة أن يذكروا بعض الأحداث المؤلمة التي تعرض لها كل منهم، ثم يحثهم على ذكرها للمجموعة، بعد أن يتحدث أفراد المجموعة، يبدأ المرشد الحديث عن الضغوط النفسية وتعريفها باعتبارها نوعاً من الانزعاج والألم والشعور بالاضطراب ينبع من مصادر عاطفية، اجتماعية، جسمية، أسرية، دراسية وينتج عنها الحاجة إلى التحرر والتخلص من الضيق والألم، وثم يستعرض المرشد مصادر الضغوط النفسية الآتية:

١- **المصادر البيئية:** مثل (الضوضاء، وارتفاع درجات الحرارة، وسوء الإضاءة).

٢- **المصادر الاجتماعية**: مثل (سوء العلاقات الأسرية، والافتقار إلى حب وتقدير الزملاء والمدرسين).

٣- **المصادر الشخصية**: مثل (الشعور بالذنب، والحاجة إلى الحب، والقلق حول المستقبل الدراسي).

٤- **المصادر الدراسية**: مثل (صعوبة بعض المواد الدراسية، زيادة الطلبة في الشعبة الصفية، والانتقال من شعبة أخرى).

٥- **المصادر الاقتصادية**: مثل (قلة المصروف اليومي، ضعف القدرة على شراء الحاجات الضرورية).

وبعدها يطلب المرشد من أفراد المجموعة ذكر أهم الأحداث المؤلمة التي واجهوها، وما هي النتائج النفسية التي تعرضوا لها وما علاقتها بالضغوط النفسية.

❖ يوضح المرشد لأفراد المجموعة أن الضغوط النفسية تترك أثارها على جوانب الشخصية المختلفة مبيناً الأثار الآتية:

١- **الآثار النفسية** : مثل (التوتر المستمر، القلق، الإحباط، الانسحاب، الهروب، الإحساس بالتعب والإنهاك).

٢- **آثار فسيولوجية**: مثل (ارتفاع ضغط الدم واختلال التوازن الهرموني).

٣- **آثار صحية**: (مثل القرحة المعدية، أمراض القلب، الأمراض النفسية، ضعف مقاومة الجسم للأمراض).

❖ يوجه المرشد إلى أفراد المجموعة السؤال الآتي:

س/ تترك الضغوط النفسية آثاراً على جميع جوانب الشخصية، فما العمل اللازم لمواجهة آثارها؟

١. يستمع المرشد لاستجابات أفراد المجموعة.

٢. يوضح المرشد لأفراد المجموعة ضرورة التدخل لمواجهة الآثار السلبية للضغوط.

٣. يقدم المرشد إحدى استراتيجيات مواجهة الضغوط النفسية وهي استراتيجية حل المشكلات والتي تمكن الأفراد من اكتساب مهارات وطرق لحل المشكلات التي يواجهونها حالياً أو مستقبلاً ، ولتنفيذ تلك الاستراتيجية ينبغي على أفراد المجموعة تعلم المهارات اللازمة الآتية:

- تحديد المشكلة.
- جمع البيانات.
- وضع وتقييم البدائل.
- اختيار أحد البدائل.

❖ يطلب المرشد من أفراد المجموعة استعراض توقعاتهم عن البرنامج الإرشادي وبعد مناقشة توقعاتهم تصحح التوقعات الخاطئة.

❖ يوجه المرشد الشكر لأفراد المجموعة على حضورهم الجلسة وتفاعلهم.

❖ يكلف المرشد أفراد المجموعة القيام بالواجب المنزلي الآتي:

س/ سجل بعض المثيرات خلال الأسبوع (أشخاص، أماكن، أحداث) والتي تؤدي إلى الضغوط النفسية ثم وضح كيف تم مواجهتها؟

الجلسة الثانية:

عنوانها: (مهارات أكاديمية لمواجهة الضغوط النفسية).

❖ يبدأ المرشد بالترحيب بأفراد المجموعة ويشكرهم على حضورهم وإلتزامهم بالمواعيد المحددة.

❖ مناقشتهم حول الواجب المنزلي والصعوبات التي واجهتهم أثناء تنفيذه، وأثناء المناقشة يسجل المرشد تلك الصعوبات.

❖ يؤكد المرشد لأفراد المجموعة أن كل فرد يواجه إحداثاً ومواقف ومشاكل ضاغطة ، وأنه حتى الأنبياء والرسل تعرضوا في حياتهم لمجموعة كبيرة من الأحداث والمشكلات الضاغطة.

❖ ويؤكد المرشد لأفراد لمجموعة أنه ليس بالإمكان منع المواقف الضاغطة او الظروف التي تؤدي إلى حدوث المشكلات وزيادة حدة الضغوط النفسية ، كما أنه ليس بمقدور الإنسان أن يسيطر على المواقف والأحداث ، ويتساءل المرشد ما الذي يمكن عمله إذن ؟ ثم يوجه السؤال التالي:

❖ س/ ما هي النصيحة التي يمكن أن تقدمونها لشخص يعايش خبرات وأحداث ضاغطة ؟

١. يستمع المرشد إلى النصائح التي يقدمها أفراد المجموعة للشخص الذي عاش خبرات وأحداث ضاغطة.
٢. يؤكد المرشد لأفراد المجموعة أن الوقوف بعجز أمام المشكلات والأحداث الضاغطة يؤدي إلى زيادتها وتعقيدها.
٣. يؤكد المرشد لأفراد المجموعة أنه من خلال سماعه لإجابتهم ونصائحهم قد توصل إلى أن لديهم القدرة على الوصول إلى أساليب مواجهة الضغوط النفسية.
٤. يوضح المرشد لأفراد المجموعة أن أي قصور محتمل أو خيبة أمل لا يعني بالضرورة الفشل ، وإنما يحتاج إلى التغذية الراجعة لكي يبدأ بحل المشكلة من جديد كما يؤكد لهم أن الفشل يمثل خطوة نحو النجاح.
٥. يؤكد المرشد لأفراد المجموعة أن لكل مشكلة حل وأن بمقدور الإنسان التوصل إلى ذلك الحل ، ولضمان التوصل إلى الحل المناسب ينبغي تنمية المهارات اللازمة لتحقيق الآتي:

١. إستبعاد الأفكار التي ليس لها علاقة بالمشكلة.
٢. تحديد المشكلة وصياغتها وتحليلها إلى عناصر محدودة.
٣. عدم التسرع في إصدار الأحكام عن المشكلة.

❖ يوجه المرشد شكره لأفراد المجموعة على حضورهم الجلسة وتفاعلهم ويذكرهم بالأهداف التي حققتها الجلسة ويجيب عن تساؤلاتهم.

❖ يكلف المرشد أفراد المجموعة بالقيام بالواجب المنزلي الآتي:

١. سجل انطباعك حول هذه الجلسة.
٢. أكتب أهم مشكلة واجهتها خلال الأسبوع وكيف تمت مواجهتها؟

الجلسة الثالثة:

عنوانها: (صياغة المشكلة وتحديد أسبابها وخصائصها)

❖ يبدأ المرشد بالترحيب بأفراد المجموعة ويشكرهم على الحضور.

❖ مناقشة الواجب المنزلي ويسجل المرشد أهم المشكلات التي واجهتهم وما هي الأساليب التي استخدموها في مواجهتها ويشكرهم المرشد ويبدي الملاحظات حول الأخطاء الشائعة في تحديد المشكلة وصياغتها.

❖ يذكر المرشد لأفراد المجموعة المثال التالي:

ماجد طالب في الصف الثاني الثانوي القسم العلمي التحق به نتيجة رغبة أسرته وزملائه ، والذي حدث أن ماجد يحصل في الإختبارات الشهرية على درجات منخفضة في المواد العلمية ، بينما يحصل على درجات جيدة في المواد الأدبية ، ماجد يتمتع بصحة جيدة وتربطه بزملائه علاقة جيدة فهو اجتماعي ونشط.

❖ يوجه المرشد لأفراد المجموعة السؤال التالي:

س/ كيف يمكن تحديد مشكلة ماجد بدقة تامة ؟

يستمع المرشد إلى إجابات أفراد المجموعة ويشكرهم عليها ويلخص إجاباتهم في أن مشكلة ماجد هي حصوله على درجات منخفضة في المواد العلمية مما يسبب له ضغوطاً نفسية.

- ❖ يوجه المرشد لأفراد المجموعة سؤالاً آخر وهو:

س/ ما هي أسباب المشكلة التي تعرض لها ماجد؟

يستمع المرشد إلى إجابات أفراد المجموعة ويشكرهم عليها ويؤكد لهم أنه توصل من خلال إجاباتهم إلى أن أهم أسباب المشكلة عند ماجد هي:

١. الاعتماد في آرائه على الآخرين.
٢. قلة الوقت اللازم للاستذكار.
٣. جهله بطرق الاستذكار.
٤. يصرف وقتاً كبيراً من يومه في علاقاته الاجتماعية.
٥. منهاج القسم العلمي غير مناسب له.

- ❖ يؤكد المرشد لأفراد المجموعة أن تحديد المشكلة بدقة هو الوصول إلى تعريف محدد وواضح للمشكلة يكون الأقرب للواقع ، وأن المشكلة تظهر عندما يجد الناس أنفسهم في مواقف ويريدون أن يكونوا في غيرها ، ولكنهم لا يعرفون كيف يصلون إلى ذلك.

- ❖ يوضح المرشد لأفراد المجموعة خصائص كل مشكلة وهي:

١. شعور صاحب المشكلة بعدم ارتياح أو إنشغال أو مخاوف لم يستطيع التخلص منها دون مساعدة.
٢. أن يظهر صاحب المشكلة عيباً سلوكياً كأن ينخرط بشكل مبالغ فيه بنشاطات تعطل بعض الأدوار الهامة وتتعارض مع من حوله.

٣. أن يظهر صاحب المشكلة انحرافات سلوكية يعاقب عليها القانون.

❖ يؤكد المرشد لأفراد المجموعة أن من شروط صياغة المشكلة بدقة تامة هو معرفة زمان ومكان حدوث المشكلة ومدى تكرارها.

❖ يشكر المرشد أفراد المجموعة على حضورهم الجلسات وتفاعلهم ويطلب رأيهم في هذه الجلسة فضلاً عن الجلسات السابقة.

❖ يكلف المرشد أفراد المجموعة بالواجب المنزلي الآتي:

س/ سجل أهم مشكلة واجهتها خلال الأسبوع وأذكر أسبابها؟

الجلسة الرابعة:

عنوانها (إكتساب مهارات جمع المعلومات):

❖ يبدأ المرشد بالترحيب بأفراد المجموعة شاكراً لهم على الاستمرار بالحضور.

❖ مناقشة الواجب المنزلي مع أفراد المجموعة، وأثناء المناقشة يسجل المرشد تلك المشكلات وأسبابها ، وطلب من كل فرد من أفراد المجموعة مناقشتها وإبداء الملاحظات حول الأخطاء الشائعة في إجاباتهم.

❖ يقوم المرشد بتوضيح مهارة جمع المعلومات ، فضلاً عن أهمية المعلومات، وأنه كلما زادت المعلومات زاد احتمال الوصول إلى حل أفضل، ذلك أن الكم الهائل من المعلومات يساعد على التوصل إلى عدد كبير من البدائل، وأن عملية جمع المعلومات هي عملية فحص ووصف للبيئة التي نعيش بها.

❖ يذكر المرشد لأفراد المجموعة أهمية جمع المعلومات وهي:

١. تعتبر المعلومات ضرورية عندما يعرف الأفراد الفرص والاختبارات المتاحة لهم.

٢. عندما يكون الأفراد غير واعين بالنتائج الممكنة لاختيارهم أي حل.

٣. تساعد المعلومات على تصحيح المعلومات غير الصادقة.

٤. تساعد المعلومات على فحص المشكلات.

❖ يوجه المرشد سؤالاً إلى أفراد المجموعة وهو :

س/ أذكر أهمية جمع المعلومات؟

❖ يستمع المرشد لإجاباتهم ويصححها ثم يشكرهم عليها.

❖ يوضح المرشد مصادر جمع المعلومات المهمة ومنها: (المقابلة الشخصية، الملاحظة، الاختبارات النفسية، مؤتمر الحالة، دراسة الحالة، السيرة الشخصية، السجلات، البطاقة المجمعة).

❖ يوجه المرشد سؤالاً إلى أفراد المجموعة للتأكد من مدى فهمهم وهو:

س/ أذكر مصادر جمع المعلومات ؟

❖ يستمع المرشد إلى إجاباتهم ويصححها ويشكرهم عليها.

❖ يكلف المرشد أفراد المجموعة بالواجب التالي:

س/ أذكر أهمية جمع المعلومات؟

س/ ما هي مصادر جمع المعلومات؟

الجلسة الخامسة:

عنوانها:– (مهارات توليد البدائل).

❖ يبدأ المرشد بمناقشة الواجب المنزلي، ويستمع إلى استجابات أفراد المجموعة، ويسجل ذلك ويصحح الأخطاء التي وقعوا فيها، ثم يشكرهم على تنفيذ الواجب والتزامهم بالحضور وتفاعلهم الدائم والمستمر في الجلسات.

❖ يشرح المرشد أهمية توظيف المعلومات والاستفادة منها في وضع أكبر عدد من الحلول للمشكلة الواحدة.

❖ يوضح المرشد أهمية مهارات التوصل إلى عدد أكبر من الحلول أو البدائل حول مشكلة واحدة، وتكمن تلك الأهمية في إختيار أفضل الحلول لحل المشكلة بناءً على أنه أكثر إيجابية من غيره.

❖ يطرح المرشد مشكلة ويطلب من أفراد المجموعة توضيح أسبابها واستنباط الحل المناسب لها ، ولتكن المشكلة (وجود مشاكل بين الفرد وعائلته).

❖ يستمع المرشد إلى إجابات أفراد المجموعة ويناقشهم فيها، ويؤكد لهم قدرتهم على التعرف على أسباب المشكلة، وأن التعرف على أسباب المشكلة هو الخطوة الأولى على طريق الحل ويؤكد على الأسباب الآتي :

١. الخلافات مع الوالدين بسبب بعض التصرفات الشخصية.

٢. كثرة نقد أفراد العائلة للفرد.

٣. اختلاف مواعيد الأكل.

٤. كثرة الخروج من المنزل.

٥. كثرة المتطلبات الأسرية الواجب القيام بها.

❖ ويوضح المرشد لأفراد المجموعة أن تعدد أسباب المشكلة ظاهرة إيجابية، لكن هناك سبب رئيس ومباشر لكل مشكلة لدى كل شخص ولتوضيح ذلك يسأل المرشد أفراد المجموعة السؤال الآتي:

س/ في نظرك ما هو السبب الرئيس للمشكلة التي سبق ذكرها؟

يستمع المرشد إلى استجابات أفراد المجموعة ويسجل اسم الفرد والسبب الذي وصفه، وسيخلص معهم إلى أنهم لن يتفقوا على سبب واحد، مما يعني أن هناك

معايير يجب مراعاتها قبل اختيار السبب الرئيس وهذه المعايير هي :

١. تجنب اختيار أول سبب قبل دراسة جميع الأسباب.

٢. الامتناع عن التشبث بالأفكار وكن مستعداً للنظر في أفكار جديدة.

٣. الحذر من التحيز لأي سبب.

٤. تجنب التعميم وعدم قبول الآراء دون دليل كافي.

٥. اختلاف الآراء مع الآخرين حقيقة قائمة.

٦. يجب الاقتناع بأن لكل مشكلة حل.

❖ يطلب المرشد من أفراد المجموعة ذكر مشكلة وأسبابها فضلاً عن إختيار أنسب هذه الأسباب.

❖ يستمع المرشد إلى استجابات أفراد المجموعة ويناقشهم فيها حتى يطمئن أن بمقدورهم إتقان مهارات توليد البدائل.

❖ يكلف المرشد أفراد المجموعة بالواجب المنزلي الآتي :

س/ أذكر أهم مشكلة واجهتك خلال الأسبوع وأذكر أسبابها وأستنبط السبب الرئيس لها؟

الجلسة السادسة:

عنوانها: (تدريب أفراد المجموعة على إختيار البدائل المناسبة لحل المشكلة).

❖ يبدأ المرشد بمناقشة الواجب المنزلي وتسجيل إستجابات أفراد المجموعة ومناقشتهم فيها ، وتصحيح ما وقعوا فيه من أخطاء وشكرهم على إجاباتهم.

❖ يطلب المرشد من أفراد المجموعة واحداً واحداً كتابة مشكلة وكتابة الحلول المقترحة أمام كل مشكلة ، ويطلب من كل فرد إضافة ما يراه مناسباً من

الحلول وشكرهم على ذلك.

❖ يطلب المرشد من أفراد لمجموعة إختيار البديل المناسب والأسس التي تم بموجبها إختيار ذلك البديل.

❖ يستمع المرشد إلى إستجابات أفراد المجموعة ويشكرهم عليها ويوضح لهم عدداً من الشروط التي يجب توافرها عند اختيار البديل الأنسب وهي:

١. النتائج الإيجابية لكل بديل.

٢. نسبة النجاح لكل بديل.

٣. النتائج السلبية لكل بديل.

٤. الجهد والوقت اللازمين لتنفيذ كل بديل.

٥. الميل الشخصي نحو البديل.

❖ يوضح المرشد لأفراد المجموعة المثال الآتي:

المشكلة (محمد يعاني من مشكلة دراسية).

البدائل:

١. الاستعانة بمدرس.

٢. زيادة ساعات المذاكرة.

٣. ترك المدرسة.

٤. مراجعة جوانب الضعف والعمل على تقويمها.

٥. تحوير متطلبات الدراسة لتتناسب مع ميوله وإهتماماته.

❖ فإذا أخذنا زيادة ساعات المذاكرة ، فإن نواتجها الإيجابية القريبة تحسن التحصيل ككل، أما النواتج السلبية القريبة فهي إنخفاض علاقته بزملائه.

❖ أما النواتج السلبية البعيدة فربما تؤدي إلى الشعور بالإحباط ، ومن ثم انخفاض مفهوم الذات ، وذلك عندما يفشل بتحسين تحصيله الدراسي.

❖ يطلب المرشد من أفراد المجموعة عمل نموذج موازنة البدائل ، ثم يناقشهم فيه ويشكرهم على تعاونهم.

❖ يكلف المرشد أفراد المجموعة بالواجب المنزلي الآتي :

س/ أذكر أحد الحوادث الضاغطة التي تعرضت لها ، ثم إجري عملية إستنباط البدائل.

الجلسة السابعة:

عنوانها: (تقويم خطوات ونتائج حل المشكلات).

❖ يبدأ المرشد بالترحيب بأفراد المجموعة ويشكرهم على الاستمرار في الحضور ، ثم يبدأ بمناقشتهم بالواجب المنزلي وشكرهم على تنفيذه.

❖ يطلب المرشد من أفراد المجموعة ملخص خطوات إستراتيجية لحل المشكلات، ثم يشكرهم ويثني عليهم.

❖ يطلب المرشد من كل فرد في المجموعة اختيار إحدى فقرات مقياس الضغوط النفسية . وأن يطبق عليها استراتيجية حل المشكلات بهدف معرفة مدى إكتساب كل منهم لمهارات حل المشكلات وانخفاض مستوى الضغوط النفسية لديهم.

❖ يؤكد المرشد لأفراد المجموعة أن الحل الذي يتم التوصل إليه يؤدي إلى:

١. زوال المشكلة.

٢. إنخفاض تأثيرها ومعدل ظهورها.

❖ يؤكد المرشد لأفراد المجموعة أن ما تم إكتسابه خلال جلسات البرنامج:

١. التعارف.

٢. العلاقة بين أفراد المجموعة.

٣. العلاقة بينهم وبين المرشد.

❖ س/ ما هي الفوائد التي إستفادوها من خلال تطبيق هذا البرنامج وما هي أهم الإيجابيات وكذلك السلبيات في هذا البرنامج.

❖ يستمع المرشد إلى استجابات أفراد المجموعة ويشكرهم عليها.

❖ يعلن المرشد انتهاء جلسات البرنامج الإرشادي.

الإجـــــراءات:

بعد تحديد الشعب التي تمثل المجموعة التجريبية والشعب التي تمثل المجموعة الضابطة قام الباحث بزيارة كل مدرسة شملتها الدراسة وبالتنسيق مع إدارة كل مدرسة وبالتعاون مع المرشد التربوي في كل مدرسة تم تطبيق أداة الدراسة: مقياس الضغط النفسي على طلاب الشعبتين داخل الصفوف ، وتم ترصيد درجات كل طالب (قياس قبلي) ، ثم قام المرشد بتطبيق برنامج التوجيه الجمعي المستند إلى استراتيجية حل المشكلات على الشعب التي اختيرت كمجموعة تجريبية وتركت المجموعة الضابطة بدون أية معالجة، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الإرشادي تم تطبيق أداة الدراسة على المجموعتين التجريبية والضابطة ، ورصدت الدرجات (قياس بعدي). وقد تم تنفيذ البرنامج والدراسة في الفصل الدراسي الأول من العام الدراسي ٢٠٠٣/٢٠٠٤م من قبل المرشدين التربويين العاملين في المدارس المختارة، حيث قام الباحث بتدريب المرشدين وشرح البرنامج لهم قبل البدء بالدراسة. ونفذ البرنامج تحت إشراف الباحث المباشر والمستمر.

تصميم البحث والتحليل الإحصائي:

تُعد الدراسة الحالية دراسة تجريبية هدفت إلى التعرف على أثر برنامج توجيه جمعي باستخدام استراتيجية حل المشكلات على تحفيف الضغط النفسي لدى طلاب الصف الأول الثانوي، وقد استخدمت الدراسة لفحص أثر برنامج التوجيه الجمعي على الدرجة التي يحصل عليها الطالب على مقياس الضغط النفسي للتصميم الأتي :

مجموعة تجريبية	قياس قبلي	برنامج التوجيه الجمعي استراتيجية حل المشكلات	قياس بُعدي
مجموعة ضابطة	قياس قبلي	لا معالجة	قياس بعدي

ويتم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للدرجات القبلية والبعدية على مقياس الضغط النفسي للمجموعتين التجريبية والضابطة في كل مدرسة من المدارس الخمس– كل على حدة – ، ولمعرفة ما إذا كانت هناك فروق في القياس ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل مدرسة من المدارس استخدم تحليل التغاير (ANCOVA).

النتائج:

لقد نصت فرضية الدراسة على أنه لا توجد فروق دالة احصائياً عند مستوى (=٠٫٠٥) بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية التي تلقت البرنامج الإرشادي الجمعي في استراتيجية حل المشكلات وبين متوسط درجات طلاب المجموعة الضابطة التي لم تتلقَ أية معالجة، في التغيير بين القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الضغط النفسي . وقد تم حساب المتوسطات الحسابية

والإنحرافات المعيارية لدرجات الطلاب في المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية في القياس القبلي والبعدي على مقياس الضغوط النفسية في كل مدرسة من المدارس الخمس فجاءت النتائج كما هي في جدول رقم (٤).

يظهر جدول رقم (٤) أن هناك تغيراً في المتوسطات الحسابية على القياس البعدي على مقياس الضغوط النفسية لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في كل مدرسة من المدارس الخمس ولصالح المجموعة التجريبية.

جدول رقم (٤)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لطلاب المجموعة التجريبية ولطلاب المجموعة الضابطة في كل مدرسة من المدارس في القياس القبلي والبعدي على مقياس الضغط النفسي

المدرسة	المجموعة التجريبية				المجموعة الضابطة			
	القياس القبلي		القياس البعدي		القياس القبلي		القياس البعدي	
	متوسط	إنحراف معياري	متوسط	إنحراف معياري	متوسط	إنحراف معياري	متوسط	إنحراف معياري
السلط الثانوية للبنين	١٠٤ر١٨٦ ن=٣٩	١٧ر٠٣٦	٧٢ر٧٢١	١٨ر٤١٠	١٠٨ر٣٤٢ ن=٣٩	٢٤ر٠٦٥	١٠٨ر٢٠٤	٢٥ر٣٧٨
الفحيص الثانوية للبنين	١٠٦ر٥٣٦ ن=٤٠	٢٤ر٠٠١	٧٥ر١٢١	٢١ر٤٣٥	١٠١ر٧٥٨ ن=٣٨	٢٣ر٥١٤	١٠٢ر٧٥١	٢٢ر٦٠٤
السيفية الثانوية للبنين	١٠٨ر٠٠٨ ن=٤٥	٢٦ر٣١٨	٧٨ر٦٥٦	٢٣ر٦٣٧	١٠٣ر٢٨٣	١٧ر٨٩٢	١٠٣ر٢١٨	٢٣ر٠٠٦
الصبيحي الثانوية للبنين	٩٥ر٩٨٨	٢٧ر٦٣٤	٧١ر٦٧٨	٢٩ر١٩٥	١٠٨ر٨٤١	٢٨ر٤١٢	١٠٦ر١٨٨	٢٩ر٣٣٩
ماحص الثانوية للبنين	١١١ر٨١٦ ن=٤٢	٣١ر٠٦٥	٧٢ر٣٠٨	٢٩ر٦٤٥	١١١ر٣٢١ ن=٤٠	١٩ر٦٥٩	١١٢ر١٠١	٢٢ر٠١٨

ولمعرفة ما إذا كانت الفروق في التغيير بين المتوسطات القبلية والبعدية للمجموعات التجريبية والضابطة على مقياس الضغط النفسي بعد تثبيت تأثير المتوسط القبلي لكل مجموعة دالة إحصائياً استخدم تحليل التغاير، ويظهر الجدول رقم (٥) نتائج هذا التحليل.

يظهر الجدول رقم (٥) أن الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في التغير بين القياس القبلي والقياس البعدي على مقياس الضغط النفسي دالة إحصائياً.

جدول رقم (٥)

نتائج تحليل التغاير بين القياس القبلي والقياس البعدي لدرجات الطلاب في العينة التجريبية والضابطة في كل مدرسة من المدارس على مقياس الضغط النفسي

المدرسة	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمته ف	مستوى الدلالة
السلط الثانوية للبنين	المجموعة	١	٥٢٩٦٫٨٦	٥٢٩٦٫٨٦	١٤٫٧٥٢	٫٠٠٠
	التغيير	١	١٣٥٤٦٫١٢	١٣٥٤٦٫١٢	٣٧٫٧٢	٫٠٠٠
	الخطأ	٦٥	٢٣٣٣٨٫١٦	٣٥٩٫٠٤		
	الكلي	٦٧	٤٢٨٧٦٫٤٥	٦٣٩٫٩٤		
الفحيص الثانوية للبنين	المجموعة	١	٢١٩٩٫٨٢	٢١٩٩٫٨٢	٦٫٥٠٩	٫٠٢٠
	التغيير	١	١٦٦١٤٫١٥	١٦٦١٤٫١٥	٤٩٫١٦٥	٫٠٠٠
	الخطأ	٧٥	٢٥٣٤٤٫٢٩	٣٣٧٫٩٢		
	الكلي	٧٧	٤٤٢٥٦٫٠٣	٥٧٤٫٧٥		
السيفية الثانوية للبنين	المجموعة	١	٣٠٦٤٫٠٠	٣٠٦٤٫٠٠	٥٫٨٤	٫٠٢
	التغيير	١	٨٠٦٣٫٦٦	٨٠٦٣٫٦٦	١٥٫٣٩	٫٠٠٠
	الخطأ	٨٥	٤٤٥٣٢٫٤٩	٥٢٣٫٩١		
	الكلي	٨٧	٥٤٦٧٢٫٣٩	٦٢٨٫٤١		

المدرسة	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمته ف	مستوى الدلالة
الصبيحي الثانوية للبنين	المجموعة	١	٢٦٩٤ر٥٨	٢٦٩٤ر٥٨	١١ر١٠	٠ر٠٠١
	التغيير	١	٤٩١٩٢ر٥٧	٤٩١٩٢ر٥٧	٢٠٢ر٧٩	٠ر٠٠٠
	الخطأ	٨٥	٢٠٦١٨ر٦٥	٢٤٢ر٥٧		
	الكلي	٨٧	٧٢٥٠٧ر١٢	٨٣٣ر٤١		
ماحص الثانوية للبنين	المجموعة	١	١٤٧٢ر٣٩	١٤٧٢ر٣٩	٩ر١٨	٠ر٠٠٣
	التغيير	١	٣٠٢٧٥ر١٠	٣٠٢٧٥ر١٠	١٨٨ر٨٦	٠ر٠٠٠
	الخطأ	٧٩	١٢٦٦ر٤١	١٦٠ر٣٠		
	الكلي	٨١	٤٤٣٧٨ر٠٠	٥٤٧ر٨٧		

مناقشة النتائج:

استهدفت الدراسة التعرف على أثر برنامج إرشادي يستند إلى استراتيجية حل المشكلات على تخفيف الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية . وقد أظهرت النتائج أن البرنامج كان فعالاً في تخفيف الضغط النفسي لدى طلاب الخمس مدارس من المجموعات التجريبية مقدمة في المجموعة الضابطة التي لم تتلق التدريب وتتفق هذه النتيجة مع نتائج العديد من الدراسات السابقة التي خلصت إلى نتائج مشابهة وهي أن التدريب على حل المشكلات يؤدي إلى تخفيف الضغط النفسي مثل دراسة معلوف وآخرون (Malouff, et al, 1988) ودراسة (الزواوي، ١٩٩٢)، ودراسة (دحادحة، ١٩٩٥)، ودراسة بوكر (Bowker, 1996)، ودراسة (حداد وباسم، ١٩٩٨)، ودراسة (عوض، ٢٠٠٠)، ودراسة كومار (Kumar, 1990).

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن استراتيجية حل المشكلات قد استخدمت من خلال برنامج إرشادي جماعي أتاح للمسترشدين إقامة علاقات طيبة وتعلموا فن

الحوار والقدرة على عرض المشكلة في جو يسوده الأمن، وتعلم مهارات الاتصال والمهارات الاجتماعية، كما أن الأنشطة والواجبات المنزلية ساعدت في نجاح البرنامج الإرشادي، كما يمكن أن يعزو نجاح البرنامج إلى مدى التعاطف، والتقبل، والعلاقات الحميمة، والتعزيز الذي نشأ بين المسترشدين أنفسهم وبين المرشد.

لقد أظهرت النتائج صحة فرضية الدراسة في المجموعات التجريبية الخمس، حيث أدى التدريب على استراتيجية حل المشكلات إلى تخفيف مستوى الضغط النفسي لدى طلاب المجموعات الخمس جميعها، ويمكن تفسير هذه النتيجة لطبيعة المدرسة وظروفها والتسهيلات التي توفرها للطلاب وخصائص المرشدين كمستوى كفاياتهم الإرشادية ودافعيتهم والحماس والرغبة بالعمل، بالإضافة إلى عوامل أخرى تعود إلى الطلاب من حيث درجة حماسهم وتفاعلهم وإلتزامهم بمتطلبات البرنامج.

– لقد استطاع البرنامج الإرشادي المستخدم أن يحقق الهدف منه في تخفيف الضغوط النفسية التي يتعرض لها طلبة المرحلة الثانوية، ويمكن تفسير ذلك ان البرنامج قد اعتمد على تعليم المسترشدين تعلم المهارات اللازمة منها: تحديد المشكلة، وجمع البيانات، ووضع وتقييم البدائل، واختيار أحد البدائل.

إن نتيجة هذه الدراسة تتحدد بعينتها بحيث يقتصر تعميم نتائجها على عينات مماثلة، كما تتحدد بمدة البرنامج وظروف المدارس التي أجرى على طلابها البحث. لذا يوصي الباحث بإجراء المزيد من الدراسات حول أثر التدريب على استراتيجية حل المشكلات على متغيرات أخرى.

المراجـــــع

المراجع العربية:

١- إبراهيم ، عبدالستار (١٩٩٤). **العلاج النفسي السلوكي المعرفي الحديث أساليبه وميادين تطبيقه.** دار الفجر للنشر والتوزيع، القاهرة.

٢- إبراهيم، لطفي عبدالباسط (١٩٩٤). عمليات تحمل الضغوط في علاقتها بعدد من المتغيرات النفسية لدى المعلمين. **مجلة مركز البحوث التربوية بجامعة قطر**، العدد الخامس، السنة الثالثة.

٣- أبو غزالة، سمير علي (١٩٩٩). الضغوط النفسية وعلاقتها بكل من الذكاء وتأكيد الذات وبعض السمات المرضية، **مجلة التربية وعلم النفس**، عين شمس، عدد (٢٣)، الجزء (٣).

٤- باترسون، س. ك (١٩٩٠). **نظريات الإرشاد والعلاج النفسي**، ترجمة حامد عبدالعزيز، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، الجزء الثاني.

٥- جبريل، موسى (١٩٩٣). تقدير الأطفال لمصادر الضغط النفسي لديهم وعلاقتها بتقديرات أبائهم وأماتهم، **مجلة دراسات العلوم التربوية**، مجلد (٢٢،أ)، عدد (٥).

٦- جليمران، عمار (١٩٩٥). التفكير الإبداعي لحل المشكلات، **المجلة العربية للتعليم التقني**، المجلد (١٣)، العدد (٢)، بغداد.

٧- الحارث، إبراهيم محمد (١٩٩٩). **تعليم التفكير**، مدارس الرواد ، الرياض.

٨- حداد ، عفاف، وباسم، دحادحة (١٩٩٨). فاعلية برنامج إرشادي جمعي في التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي، **مجلة مركز البحوث التربوية**، جامعة قطر، العدد (١٣)، السنة (السابعة).

٩- حسن، عمار عبدالرحمن (١٩٩٨)، **مستويات الضغوط النفسية وعلاقتها بإستجابات الطلاب على اختبارات التفكير الابتكاري**، دراسة عملية على طلاب التعليم الثانوي أطروحة دكتوراة غير منشورة، معهد الدراسات والبحوث التربوية، جامعة القاهرة.

١٠- حسين، محمود عطا ونادر فهمي الزيود (١٩٩٩). مشكلات طلبة الجامعة ومستوى الإكتئاب لديهم في ضوء متغيرات الجنس والتخصص والمعدل التراكمي والمستوى الدراسي، **مجلة البصائر**، مجلد ٣ ، عدد ٢، جامعة البنات الأهلية الأردنية، الأردن.

١١- حمدي نزيه، وصابر أبوطالب (١٩٩٨). **التوجيه والإرشاد في مراحل العمر**، منشورات جامعة القدس المفتوحة، عمان.

١٢- الدالاني، منى وآخرون (١٩٩٨). **"الوعي النفسي لدى الجامعي"**، بحث مقدم إلى مؤتمر (دور كليات التربية في تطوير الإرشاد النفسي والتربوي. (فعالية الورشة النفسية العربية الثانية التي أقامتها الجمعية النفسية السورية بالاشتراك مع طلبة التربية بجامعة دمشق. الفترة الواقعة ١٧–١٩٩٨/٥/١٩، الجزء الأول.

١٣- دحادحة، باسم محمد علي (١٩٩٥). **أثر التدريب على حل المشكلات والاسترخاء العضلي في ضبط التوتر النفسي**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

١٤- درويش، مها محمد (١٩٩٣)، **استراتيجية التوافق للضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية في عمان العاصمة**، رسالة ماجستير غير منشورة، كليات الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

١٥- الرحيم، أحمد حسن (١٩٩٦)، المراهق في أسرته ومدرسته ومجتمعه، **مركز البحوث التربوية والنفسية**، جامعة بغداد، وزارة التعليم العالي.

١٦- زواوي، رنا أحمد (١٩٩٢). **أثر الإرشاد الجمعي للتدريب على حل المشكلات في خفض التوتر**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

١٧- الشناوي، إسماعيل الفقي (١٩٩٥)، دراسة العلاقة بين أسلوب حل المشكلة ومركز الضبط وتقدير الذات لدى طلاب كلية العلوم الاجتماعية بالرياض، **مجلة كلية التربية، عين شمس**، عدد (١٩)، جزء (٤).

١٨- العدل، عادل محمد محمود (١٩٩٥)، أثر الضغوط النفسية والقلق والذكاء ونوع الطالب على القدرة على حل المشكلات، **مجلة دراسات تربوية**، المجلد (٨)، الجزء (٨).

١٩- عربيات، أحمد (١٩٩٤). **الضغوط النفسية لدى المراهقين كما يدركها المراهقون والمعلمون والمرشدون**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

٢٠- عسكر، علي (٢٠٠٠). **ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، الصحة النفسية والبدنية في عصر التوتر والقلق**، دار الكتاب الحديث، القاهرة.

٢١- علي، عبدالسلام علي (٢٠٠٠). المساندة الاجتماعية وأحداث الحياة الضاغطة وعلاقتها بالتوافق مع الحياة الجامعية. **مجلة علم النفس**، العدد (٥٣)، تصدر عن الهيئة العامة المصرية للكتاب.

٢٢- علي، وائل فاضل (١٩٩٤)، **نمط الشخصية والضغوط النفسية وتأثيرها على حدوث الجلطة القلبية**، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية الآداب، الجامعة المستنصرية.

٢٣- عودة، أحمد سليمان (١٩٩٨). **القياس والتقويم في العملية التدريسية**، المطبعة الوطنية، الأردن.

٢٤- عوض، رئيفة رجب (٢٠٠٠). **فعالية العلاج السلوكي المعرفي في تخفيض الضغوط النفسية والسلبية لدى المراهقين من الجنسين**، أطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية، كفر الشيخ، جامعة طنطا.

٢٥- الغندور، العارف بالله، وأيمان محمد (١٩٩٩). الحاجات النفسية لأطفال الريف، دراسة الطفلة المتزوجة، **مجلة علم النفس**، تصدر عن الهيئة العامة المصرية للكتاب.

المراجع الأجنبية:

1. **Atwater, E. (1990).** Psychology of Adjustment Personal Growth in Changing World**. New York: Harcaart Braca Jovanovich College Publishers, Folkman.**
2. **Borders L.D. & Sander, M.D. (1992). Comprehensive School Counseling Programs: A review for policy makers and parishioners.** Journal Counseling and Development**, V. 70, N: 4.**
3. **Bowker, A.E. (1996). University of Waterloo (Canada) ISB Advisors. Shelley** Hymel**, J.A. Chin.V.Zo.**
4. **Compas, B.E. &** Others**. (1991). Perceived control and Coping with Stress. A developmental Perspective** Journal of Social Issues**. Vol. 47, No. 4.**

5. **Kumar, R.R. (1990).** Stress **Coping Strategies of the rural aged**. Journal of Personality and Clinical Studies**, V. 06. N. 02, pp. 227-230.**

6. **Lwinshn.P.M., I.H. Gotlib, and J.R. Seeley. (1995). Adolescent Psychopathology: Iv. Specificity of Psychosocial risk Factors for** Depression **and Substance. Abuse in order Adolescents**. Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry**. 34: pp 1221-1229.**

7. **Malouff, J.M., R.I.** Lanyon**, and N.S., Schatte. (1988). Effectiveness of A Brief Group RET Treatment for Divorce-Related Dysphon'a** Journal of Rational. Emotive and Cognitive Behavior Therapy**, 6, PP. 162-171.**

8. **Normane, & A.S. &** Borgen**, W.A. (1995). An Expanded View of Career Counseling Engendering Competence. Ed. Models of Adolescent Transition.** ERIC**, PP. 1-3.**

9. **Orvaschel, H. P.M.** Lewinsohn**, and J.R. Seeley. (1995). Continuity of Psychology in a Community Sample of Adolescents.** Journal of the America Academy of Child and Adelescent Psychiatry**, 34, PP. 1525-1535.**

ملحق رقم (١)

مقياس الضغوط النفسية لدى طلبة المرحلة الثانوية

اسم المدرسة: **الصف:**

رقم الطالب:

أخي الطالب،

هذه بعض الأمور التي يقول الطلاب عادة أنها تجعلهم يشعرون بالضيق والقلق. هل ستشعرك أنت بذلك؟ للإجابة ضع إشارة (X) لبيان كيف سيكون شعورك عند تعرضك لنفس الموقف.

العبـــارات	لا أشعر بالضيق	أشعر قليلاً	أشعر بالضيق بشكل متوسط	أشعر بالضيق كثيراً	أتضايق جداً جداً
	١	٢	٣	٤	٥
١– التعرض للنقد					
٢– الانتقال من المدرسة					
٣– التقليل من أهميتك أو أهمية آرائك					
٤– المشكلات مع الأصدقاء					
٥– المشاجرات مع الإخوة					
٦– التعرض للتهديد					
٧– وفاة أحد الوالدين					
٨– وفاة أحد الإخوة					
٩– الانتقال إلى بيت جديد					
١٠– مرض أحد الإخوة					

العبـــارات	لا أشعر بالضيق	أشعر قليلاً	أشعر بالضيق بشكل متوسط	أشعر بالضيق كثيراً	أتضايق جداً جداً
	١	٢	٣	٤	٥
١١– التعرض للمرض أو الإصابة					
١٢– انفصال الوالدين					
١٣– العقاب المدرسي					
١٤– عدم المشاركة في النشاطات المدرسية					
١٥– وقوع خلافات بين الوالدين					
١٦– فقدان أحد أفراد الأسرة لعمله					
١٧– كثرة الواجبات المدرسية					
١٨– التعـــرض للـــضغط للحـــصول علـــى علامات عالية					
١٩– عدم وجود شيء تفعله في وقت الفراغ					
٢٠– عدم توفير بعض حاجاتك الضرورية					
٢١– تقييد البيت أو المدرسة لحريتك					
٢٢– عدم ثقة الآخرين بك					
٢٣– تدخل الآخرين في شؤونك الشخصية					
٢٤– وفاة صديق					
٢٥– عدم الرضى عن مظهرك الجسمي					
٢٦– التغيرات في مظهرك الجسمي					
٢٧– عدم وجود أصدقاء مخلصين					

العبـــارات	لا أشعر بالضيق	أشعر قليلاً	أشعر بالضيق بشكل متوسط	أشعر بالضيق كثيراً	أتضايق جداً جداً
	١	٢	٣	٤	٥
٢٨- الفشل في الامتحانات					
٢٩- عدم اهتمام والديك بك					
٣٠- تحيز المعلمين					
٣١- الوضع الاقتصادي السيئ للأسرة					
٣٢- الحصول على علامات متدنية					
٣٣- المشاركة في أعمال تتعلق بالمنزل أو شؤون الأسرة					
٣٤- إرغامك على المشاركة في أمور لا تقتنع بها					
٣٥ - مرض صديق عزيز					
٣٦- اتخاذ الأهل لقرارات تتعلق بك دون التشاور معك					